

Steckrübenstampf mit Bio-Bratwürstchen und Rotkohl



healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/90/Steckruebenstampf_mit_Bio_Bratwuerstchen_und_Rotkohl.html

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Steckrüben
- 400 g mehliges Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 500 g Rotkohl
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Pflanzenöl
- 150 ml Orangensaft
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 40 g Butter
- 1 EL Honig
- 280 g Bio-Bratwürstchen
- 3 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Steckrüben und Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und halbieren. Steckrüben, Kartoffeln und Knoblauch in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, mit Salz und 1 EL Zitronensaft würzen und mit geschlossenem Deckel weichkochen.
2. Währenddessen Rotkohl putzen, Strunk entfernen und die Blätter in möglichst dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig anbraten, Rotkohl zufügen und ca. 5 Min. mitanbraten. Orangensaft angießen, Kreuzkümmel zufügen und den Rotkohl mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Temperatur dünsten, evtl. noch etwas Wasser angießen, dabei häufig umrühren.
3. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Bratwürstchen darin bei mittlerer Temperatur rundum anbraten.
4. Sobald die Kartoffeln und Steckrüben weich sind, das Gemüse abgießen, etwas Kochwasser auffangen. Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zermusen, restliche Butter und Thymianblättchen zufügen und unterziehen. Steckrübenstampf mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, evtl. noch etwas Kochflüssigkeit angießen, falls der Stampf zu trocken ist.
5. Den knackigen Rotkohl mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
6. Würstchen mit Steckrübenstampf und Rotkohl auf Teller verteilen und sofort

servieren.

Preis pro Portion: 1,85 €